

Codi: 20A2

Àmbit: Ensenyament i Didàctica

EDUCACIÓ EMOCIONAL

Dates: De l'11 al 14 de juliol

Localitat: La Seu d'Urgell

Coordinació: Anna Soldevila Benet (Departament de Pedagogia i Psicologia de la UdL)

Equip docent: Maria Jesús Agulló Morera (UdL), Gemma Filella Guiu (UdL), Ramona Ribes Castells (UdL) i Anna Soldevila Benet (UdL)

Resum del curs: Tradicionalment, l'educació s'ha ocupat més de desenvolupar el component cognitiu, la qual cosa sovint ha fet descuidar el component emocional, importants tots dos per al desenvolupament integral de la persona. L'educació emocional té com a finalitat l'augment del benestar personal i social. Té un caràcter preventiu i de desenvolupament humà, no de tractament. En el curs aprendrem a conèixer les nostres emocions i reconèixer les dels altres, a manejar aquestes emocions (especialment les negatives, com ara la ràbia, la por, la vergonya, etc.), a descobrir la importància de tenir una autoestima equilibrada. Així mateix, desenvoluparem estratègies per a la millora de les relacions socials i també de la relació amb un mateix, a prendre decisions, a organitzar el nostre temps.

El curs s'adreça a professionals de l'educació i de l'ajuda. Els destinataris del curs són mestres, educadors socials, professorat de secundària, tutors, pedagogs, psicopedagogs, psicòlegs i altres professionals de l'ajuda (metges, infermers, advocats).

Nombre d'hores lectives: 20

Espai: IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell

Preu: 40 €

Límit de places: 30

Programa:

Dimarts 11

Ramona Ribes

09.30-11.30 h Intel·ligència emocional

12.00-14.00 h Consciència emocional: concepte d'emoció, tipus d'emocions, components de les emocions

16.00-18.00 h El reconeixement de les emocions en els altres

Dimecres 12

Gemma Filella i Anna Soldevila

09.30-11.30 h Autoregulació emocional: estratègies de regulació

12.00-14.00 h Autoregulació emocional: la prevenció de l'estrès

16.00-18.00 h Autoestima

Dijous 13

Anna Soldevila i Maria Jesús Agulló

09.30-11.30 h Habilitats socioemocionals: l'assertivitat

12.00-14.00 h Habilitats socioemocionals: l'escolta activa

Divendres 14

Anna Soldevila i Maria Jesús Agulló

09.30-11.30 h Habilitats de vida: presa de decisions

12.00-14.00 h Habilitats de vida: organització del temps

ALLOTJAMENT

Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en el centre d'allotjament (es compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):

Dilluns 10 Dimarts 11 Dimecres 12
 Dijous 13 Divendres 14 Dissabte 15
 Diumenge 16 Dilluns 17 Dimarts 18
 Dimecres 19 Dijous 20 Divendres 21

Formulari amb camps per a: Nombre total de nits (C), Import de l'allotjament (23 € * C, D), Import total a ingressar (A/B + D).

Ingresseu l'import total al compte 0049-1886-71-2110641087 del banc Santander Central Hispano.

Feu constar el codi V06001 en l'imprès bancari.

Vull assistir a una de les vetllades al Parc del Segre (sopar fred gratuït):

Dimecres 12
 Dimarts 18

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte: _____
Dia: _____
Hora: _____
Tinc vehicle: Sí No

Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

ABONAMENT DELS DRETS DE MATRÍCULA

En cas de devolució de l'import de la matrícula vull que es faci efectiu al compte:

Codi de l'entitat: [][][][]
Codi de l'agència: [][][][]
Dígits de control: [][]
Número de compte: [][][][][][][][][][]

